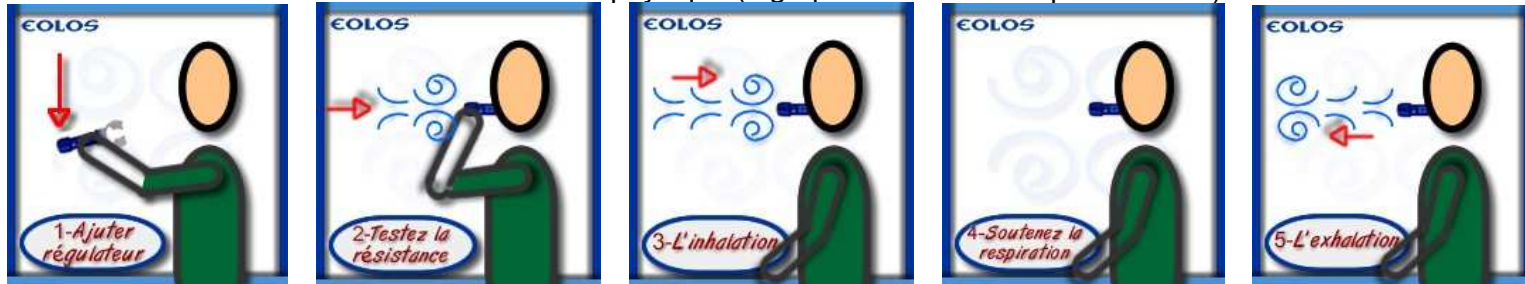




EOLING. Niveau d'intermédiaire

Recommandé pour:

- Prochaine étape pour des personnes qui ont pratique niveau débutant.
- Personnes en états normaux de forme physique (e.g. qui exerce 2-3 fois par semaine)



1.- Tenez Eolos dans sa main avec l'embout buccal devant vous. Ajustez le régulateur à la moitié de son parcours approximativement.

2.- Insérez l'embout buccal dans votre bouche et testez le niveau de résistance en faisant un exercice d'inhalation. Si vous sentez difficulté pour inhaler, tournez le régulateur plus vers la droite jusqu'à vous trouvez le niveau de résistance parfait pour vous.



Si vous considérez que l'air traverse très facilement, donc tournez le régulateur vers la gauche jusqu'à vous trouvez le niveau de résistance parfait pour vous.

Répétez l'étape tant de fois comme il est nécessaire jusqu'à vous trouvez le niveau dans lequel vous sentez l'inhalation confortable.

Choisissez toujours le niveau d'entraînement selon votre niveau de résistance physique.

Connaissez vos limitations et exercez dans vos limites. Utilisez toujours le bon sens en exécutant un exercice de respiration.

Une fois que vous avez obtenu le niveau de résistance désiré, continuez aux étapes 3, 4 et 5.

3.- Commençons l'exercice:

Après régulation du niveau de résistance, placez l'embout buccal dans votre bouche et faites une longue inhalation.

(Rappelez-vous de ne pas forcer vos muscles de respiration en excès les premiers jours d'entraînement. L'entraînement de la respiration comme avec tout type d'entraînement, exige avancer d'un mode progressif et continu.)

Avec chaque jour d'entraînement, vous améliorerez l'exercice, donc soit patient. Les résultats arrivent en quelques semaines d'entraînement.



4.- Soutenez la respiration environ 3-7 seconds.

5.- Exhalez par le dispositif poussant l'air en utilisant le diaphragme. Dans le meilleur des cas, vous devriez entièrement exhaler tout l'air dehors. Si l'exhalation complète vous fatigue en excès, faites l'étape gardant une partie d'air.

Félicitations ! Vous avez fini de faire votre premier exercice avec Eolos.

Si vous terminez le premier rond parfaitement, répétez alors les étapes 3, 4 et 5.

Si vous avez besoin, prenez l'embout buccal hors de votre bouche et faites 1 ou 2 respirations libres avant de répéter l'exercice.



6.- En moyenne, la session quotidienne devrait durer environ 5 minutes, mais si vous la sentez trop intense et vous terminez vers le haut extrêmement de fatigue, alors nous vous suggérons des 5 sessions de 1 minute chacune pendant le jour. Écoutez toujours votre corps.

C'est DÉTRIMENT pour choisir le niveau d'entraînement qui va mieux avec votre résistance physique actuelle. Si à tout moment vous vous sentez faible ou étourdi, ARRÊTEZ immédiatement. Vous devriez également cesser l'exercice respiratoire si vous éprouvez l'effort, la pression ou la douleur à n'importe quel point donné pendant l'exercice. Recherchez votre docteur avant de reprendre l'entraînement respiratoire.

Connaissez vos limitations et pour s'exercer dans vos limites. Utilisez toujours le bon sens en exécutant un exercice de respiration.